



CONSEIL

Évaluer et prévenir les risques cardio-vasculaires

Risques cardio-vasculaires

Santé

CODE PRODUIT

A0903

Thématique

Animation de campagnes « Bien-être » ou autres évènements selon une politique globale et cohérente.

Objectifs

- Prévenir les risques cardio-vasculaires par des actions à mener au sein de l'entreprise.
- Concevoir des journées santé/bien-être au sein de votre entreprise.

Programme

Différentes formules sont proposées :

- **Conférence thématique sur les risques cardio-vasculaires** : à destination d'un groupe de travailleurs. Atelier de 2 heures minimum. L'infirmier(ère) parcourt les risques cardio-vasculaires et explique leurs effets néfastes sur la santé. Il énonce également différentes pistes pour prévenir la survenue des maladies cardio-vasculaires.

- **Dépistage des risques cardio-vasculaires réalisé par un(e) infirmier(ère)** : sur base volontaire pour le travailleur et via une communication interne préalable au sein de l'entreprise, le CESI peut organiser une prestation de minimum ½ journée (4 heures) comprenant la venue sur place d'une ou plusieurs infirmières santé au travail au début de la campagne de sensibilisation. La présence des infirmières peut également être assurée lors de la semaine d'action.

Le contenu de l'entretien destiné à l'évaluation de la santé est composé :

- d'un questionnaire pour le dépistage de problèmes éventuels,
- de la mesure de la tension artérielle, du calcul du BMI,
- d'une prise de sang (glycémie, cholestérolémie),
- de la détermination du risque cardio-vasculaire.-

En pratique : la durée de l'évaluation est de 20 minutes par travailleur. Vous pouvez prévoir 12 travailleurs par ½ journée de 4 heures. Afin d'assurer la confidentialité de cette évaluation, un local devra être prévu à cet effet.

Le diététicien et le tabacologue peuvent être associés à cette évaluation individuelle.

Suivi de l'entretien : le travailleur sera éventuellement redirigé vers une consultation avec le CP-Médecin du travail, ainsi que son médecin traitant.

Nous pouvons également prévoir des entretiens individuels ou collectifs avec notre diététicien ou tabacologue.

Des brochures Risques cardio-vasculaires peuvent également être mises à disposition des travailleurs.

- **Conseil en termes d'alimentation** : en sensibilisant vos collaborateurs à une alimentation saine et équilibrée, vous renforcez votre politique de santé au sein de votre entreprise. Vous prévenez les risques cardio-vasculaires qui peuvent découler d'une mauvaise hygiène de vie. Un collaborateur en meilleure forme augmentera sa satisfaction et aura pour effet de réduire l'absentéisme au travail.

Formule proposée : séance de sensibilisation.

Atelier de 2 heures minimum durant lequel le diététicien abordera les thèmes de l'équilibre alimentaire en général (et l'alimentation spécifique à adopter si travail en pauses) sous forme de 3 thématiques :

- Le savoir.
- Le savoir-faire.
- Le savoir-être.

Cet atelier pourra prendre plusieurs formes : une présentation PowerPoint et échange de questions-réponses, un quizz, un atelier culinaire, analyse du contenu de son assiette autour d'un petit-déjeuner, conception et labellisation d'un plat santé du jour.

Avec le support de notre diététicien, votre entreprise peut offrir un plat sain et différent chaque jour. Sont alors évalués, le contenu, la technique de cuisson ou encore le grammage de l'assiette. Le diététicien peut être présent sur le temps du midi pour mener une animation sur l'alimentation et son impact sur la santé cardio-vasculaire.

Programme : conseils pratiques spécifiques pour les travailleurs à horaire décalé.

- Alimentation et sommeil.
- Pour un sommeil de bonne qualité.
- Facteurs alimentaires influençant le sommeil.
- Sommeil et santé.
- La pyramide alimentaire.
- En pratique, quelques fréquences à respecter.
- Quelle structure adopter ?
- Quelles collations entre les repas ?
- L'essentiel à retenir.

Consultation individuelle : mise à disposition d'un diététicien au sein de votre entreprise. Au cours d'un entretien individuel d'environ 1 heure et sur base d'un questionnaire prérempli par le travailleur, il ciblera les actions prioritaires à mettre en place et prodiguera des conseils personnalisés.

- **Conseils en termes de tabacologie** : sensibilisation aux effets du tabagisme sur la santé de vos travailleurs et sur l'organisation du travail. En s'engageant dans un accompagnement de vos travailleurs, vous agissez en faveur du bien-être au travail et exercez votre responsabilité sociétale.

Formules proposées : séance de sensibilisation. Atelier interactif de 2 heures

minimum pour l'ensemble du personnel. Le tabacologue abordera les différents aspects du tabagisme allant de la santé jusqu'aux méthodes de sevrage. Des liens sont faits avec les risques cardio-vasculaires et la diététique. cf. fiche « Sensibilisation aux effets du tabagisme au sein de l'entreprise ».

Cet atelier peut prendre différentes formes : présentation interactive, quizz, réalisation d'un test CO pour les fumeurs, etc.

- **Accompagnements au sevrage tabagique en entreprise sur base volontaire :**

Objectifs :

- Cerner les besoins.
- Travailler les motivations.
- Proposer un traitement.

Il existe 2 accompagnements : collectif et individuel (cf. fiche « Un nouveau souffle »).

Méthode

- Séances collectives ou individuelles.
- Projections vidéo et de diapositives.
- Conférence multidisciplinaire.

Public

Travailleurs, membres de la ligne hiérarchique, service interne de prévention.